



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*ad indirizzo e specializzazione in*

**Tecniche del Massaggio Bionaturale**

**“Flow massage”**

Elaborato finale di **Mariangela Ravera**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

8 LUGLIO 2017



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline  
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**



## Indice

CAPITOLO 1	INTRODUZIONE.....	3
1.1	IL FLUSSO DELLA VITA .....	3
CAPITOLO 2	FLOW E OLISMO.....	5
2.1	FLOW .....	5
2.2	OLISMO .....	6
2.3	L' OPERATORE OLISTICO E LO STATO DI FLOW .....	8
2.4	LEGGE N°4 DEL 14 GENNAIO 2013.....	9
2.5	CODICE DEONTOLOGICO PER GLI OPERATORI OLISTICI .....	16
CAPITOLO 3	REIKI .....	25
3.1	CHE COSA È IL REIKI? .....	25
3.2	LA CENTRATURA DEL CUORE .....	27
3.3	FLUSSO/RESPIRO DALL' HARA AL PUNTO TIMO .....	29
3.4	RIEQUILIBRIO ENERGETICO DELLA COLONNA VERTEBRALE.....	32
CAPITOLO 4	RIFLESSOLOGIA.....	34
4.1	RIFLESSOLOGIA FACCIALE.....	34
4.2	RIFLESSOLOGIA PLANTARE.....	37
CAPITOLO 5	FLOW MASSAGE.....	39
BIBLIOGRAFIA		

## Capitolo 1 Introduzione

### ***1.1 Il flusso della vita***

Intraprendere questo nuovo percorso di studi, Tecniche del Massaggio Bionaturale, è stato per me un riscoprire la mia e l'altrui corporeità, ma non solo, questo percorso mi ha evocato ricordi d'infanzia ed adolescenziali che avevo ahimè dimenticato e che scopro in perfetta connessione con il mio "*daimon*" o la mia vera "*vocazione*".

Avevo 4/5 anni quando mi chiudevo in cameretta e giocavo con una mia carissima amichetta al "dottore" o comunque con lei andavamo ingenuamente alla scoperta del nostro corpo. Ora ricordo!!! Di quei momenti mi sovveniva solo il profumo del borotalco per bimbi; forse dimenticati perché colpevolizzati dai genitori?

Può essere, ma ora da buona pedagoga so che ero normale e anzi alimentavo il mio daimon.

Altro ricordo importantissimo: "Avevo 9/10 anni quando con il mio primo, grande Maestro, cioè mio Padre, trascorsi una notte intera "mani nelle mani" di mia nonna materna che stava molto male, anzi l'avevano quasi data per morta perché molto anziana. Al mattino "miracolosamente" si è svegliata." Mio padre mi insegnò // *prendermi cura di...*

Ho sempre avuto un surplus di energia e carica positiva che nel mio paese natale, Arenzano, veniva definita "bellezza naturale", ma come unica nipote femmina di tre sorelle che non avevano potuto studiare perché era stato permesso solo al figlio maschio, io non amavo sentirmi dire "bella" perché dovevo e volevo studiare e dimostrare di essere colta.

Maestra di Scuola Primaria e laureanda in Scienze dell'Educazione, nel 1996 ho fatto il mio primo livello di Reiki perché *sentivo la necessità di incanalare tutto quel surplus di energia*. Da lì il **flusso** della vita mi ha portato prima al Master Reiki nel 1998 e poi alla Laurea con una tesi sul Reiki.

Perché questo corso di tecniche del massaggio?

Proprio per l'esigenza di andare oltre l'immobilità del Reiki e **fluire** sul corpo della persona con nuove tecniche energetiche (riflessologia facciale, riflessologia plantare...) e trattamenti/massaggi olistici. Conoscere meglio il corpo umano perché conoscere l'anatomia e la fisiologia del corpo è il primo passo mantenere il naturale benessere psico-fisico.

Alla fine di questo percorso esco arricchita e appassionata al nuovo modo di avvicinarmi alla Persona, riassaporando tra l'altro l'efficacia del Reiki laddove particolari problematiche impediscono il trattamento con il massaggio.

## Capitolo 2 Flow e Olismo

### 2.1 Flow

“**Flow**” è un termine inglese tradotto in italiano con “**flusso**”.

Cercando “**flusso**” sul *Dizionario Apple* leggo:

- 1 Scorrimento condizionato e costante di un fluido: il **flusso** delle acque in un canale...
- 2 In fisica, quantità di una grandezza fisica (calore, energia, ecc.) che passa attraverso l'unità di superficie nell'unità di tempo (per es.: f. luminoso, se la grandezza fisica è l'energia luminosa; f. sonoro, se è l'energia acustica trasportata dalle onde sonore; f. di un fluido, se è un volume di fluido in movimento, ecc.).

Ecco perché ho chiamato il mio trattamento-massaggio “**Flow** massage”:

- 1 Come esempio di trattamento di Riflessologia plantare eseguo il “ciclo dell’acqua”.
- 2 Utilizzo il **flusso** energetico del Reiki con la centratura iniziale, il flusso/respiro dall’Hara al punto timo e a chiusura trattamento con il “Riequilibrio energetico o ricarica della colonna vertebrale”, il **flusso** sonoro della musica rilassante di sottofondo.

Il termine **flow** mi ricollega anche al corso di Coaching che ho fatto quest’ anno e solo ora, elaborando il tutto, individuo connessioni tra lo “stato di **flow**” e la situazione ideale nella quale sarebbe ottimale si calasse l’Operatore Olistico (soprattutto ad indirizzo Massaggio Bionaturale per il Benessere) lavorando.

Origina da quelle attività che ci coinvolgono pienamente, nelle quali ci impegniamo a fondo e che, quando svolte, ci fanno perdere il senso dello spazio e del tempo.

In pratica, siamo felici quando esprimiamo il meglio di noi stessi in ciò che facciamo.

E’ l’esperienza del cosiddetto “**FLOW**” (tradotto in italiano con “**flusso**” o “esperienza ottimale”) teorizzata dalla Psicologia Positiva.

Lo stato di **flow** è legato a quelle esperienze nelle quali la prestazione di una persona è al culmine e lo stato d'animo è estremamente positivo; situazione in cui tutto si svolge in armonia con le proprie decisioni: il rocciatore che fa la sua ascensione "perfetta", il musicista che compone, l'architetto che disegna e ultima il suo progetto...

Il **flow** presuppone passione e creatività, il pieno coinvolgimento delle migliori abilità della persona, la sua attenzione totale, la chiarezza della meta da raggiungere, un ottimale senso di controllo, il corpo e la mente impegnati.

## **2.2 Olismo**

*Ogni sistema, dagli atomi alle galassie, è un intero. Ciò significa che non può essere ridotto ai suoi componenti. La sua specifica natura e le sue capacità derivano dall'interattività e dalle relazioni delle sue parti. Tale interazione è sinergica, e genera "proprietà emergenti" e nuove possibilità che non sono prevedibili sulla base delle caratteristiche delle parti separate – proprio come nel caso dell'acqua, la cui umidità non potrebbe essere prevista prima che ossigeno e idrogeno si combinino, o ancora nella resistenza alla trazione dell'acciaio, che è di gran lunga superiore alla somma della resistenza del ferro e del nickel. - Joanna Macey*

"**Olismo**" è un concetto e un termine di grande valore nel contesto attuale. Questa parola, coniata originariamente nel 1926 dal grande statista e naturalista Jan Smuts, deriva dal greco **holos**, che significa **tutto**, o **intero**. Si tratta, inoltre, di un termine

che viene già utilizzato da molte persone che desiderano un approccio più umano e delicato in materia di sanità, educazione e politica.

Racchiude, con la dovuta modernità, i più profondi istinti spirituali:

- Diventare un essere umano completo e realizzato.
- Creare comunità sane e integre, a livello locale e globale.
- Includere ogni elemento e dimensione.
- Stabilire una connessione e percepire che siamo parte del pieno significato e del mistero dell'esistenza.

In quanto concetto scientifico ha un significato ancor più preciso, anch'esso rilevante e utile:

- Non è possibile comprendere pienamente alcunché, a meno che non si consideri l'intero sistema di cui fa parte.
- Un intero è sempre più che la somma delle sue parti.

Lo stesso Jan Smuts era pienamente consapevole del valore spirituale dell'olismo. Nella sua opera *Holism and Evolution* si preoccupò molto più di consapevolezza e metafisica che di scienze naturali.

Scrisse a proposito:

*Il concetto di intero e di totalità non dovrebbe essere confinato in un contesto biologico; si tratta di qualcosa che riguarda sia le sostanze inorganiche sia le più alte manifestazioni dello spirito umano.*

Infatti il concetto di OLISMO si coniuga perfettamente con tutto ciò che ha a che vedere con il benessere e “il prendersi cura” della Persona. E’ proprio nella medicina olistica o integrata che le discipline olistiche trovano la loro principale applicazione con l’obiettivo di considerare la Persona nella sua globalità di CORPO, MENTE e SPIRITO.

### ***2.3 L’ Operatore Olistico e lo stato di Flow***

Riporto la definizione di Operatore Olistico tratta dal sito di Erba Sacra:

“È un facilitatore della salute e dell’evoluzione integrata. Opera con le persone sane o con la parte sana delle persone “malate” per ritrovare l’armonia psico-fisica attraverso l’uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali. Si premura di verificare su di sé la bontà e l’innocuità dei metodi che intende utilizzare, prima di estenderli ad altri, sapendo che dovrà comunque essere in grado di adattarli allo stile di vita ed alle credenze dei suoi clienti, senza porsi in condizione conflittuale con loro.

Opera consapevolmente sulla coscienza umana per orientare l’attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile, con l’obiettivo di favorire una cultura olistica ed un’educazione spirituale, volte a migliorare l’utilizzo delle risorse umane e la condivisione delle conoscenze.

Non è un operatore sanitario, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrivere medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale, anzi ci collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche, al fine di promuovere il benessere globale della persona. Si rende inoltre disponibile ad esporre in modo circostanziato, in particolar modo con i suoi clienti e gli operatori sanitari, i possibili vantaggi che potrebbero derivare dall’integrazione dei diversi saperi e metodiche.”



Di questa definizione condivido appieno l'importanza che viene data alla preliminare "crescita personale" dell'Operatore Olistico. Laddove per crescita personale intendo la sperimentazione su di sé delle tecniche che utilizza con i suoi clienti, cioè:

"...Si premura di verificare su di sé la bontà e l'innocuità dei metodi che intende utilizzare, prima di estenderli ad altri..."

Presupposto indispensabile per svolgere il suo lavoro nello stato di Flow, condividendo con passione ciò che ha riscontrato essere efficace su di sé.

Questo proprio perché, secondo il mio punto di vista: "E' giunto il tempo di predicare e razzolare bene". E a tal proposito, cioè per razzolare bene, è per me importante riportare nel mio elaborato la sintesi della legge che regola la professione dell'Operatore Olistico e il Codice Deontologico degli Specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra.

## ***2.4 Legge n°4 del 14 gennaio 2013***

Disposizioni in materia di professioni non organizzate.

La presente legge disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi, ove per «**professione non organizzata in ordini o collegi**», di seguito denominata «professione», si intende l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi (es. medici) o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative (es. estetiste).

Sono "professioni non organizzate" l'Operatore Olistico, il Counselor Olistico, il Life Coach...

Chiunque svolga una delle professioni contraddistingue la propria attività, in ogni documento e rapporto scritto con il cliente, con l'espresso riferimento, quanto alla disciplina applicabile, agli estremi della presente legge (**professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013**). L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori, ed è sanzionato ai sensi del medesimo codice.

L'esercizio della professione è libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi di buona fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilità del professionista.

La professione è esercitata in forma individuale, in forma associata, societaria, cooperativa o nella forma del lavoro dipendente.

### **Associazioni professionali**

Coloro che esercitano la professione sopraindicata, possono costituire associazioni a carattere professionale di natura privatistica, fondate su base volontaria, senza alcun vincolo di rappresentanza esclusiva, con il fine di valorizzare le competenze degli associati e garantire il rispetto delle regole deontologiche, agevolando la scelta e la tutela degli utenti nel rispetto delle regole sulla concorrenza.

Gli statuti e le clausole associative delle associazioni professionali garantiscono la trasparenza delle attività e degli assetti associativi, la dialettica democratica tra gli associati, l'osservanza dei principi deontologici, nonché una struttura organizzativa e tecnico-scientifica adeguata all'effettivo raggiungimento delle finalità dell'associazione.

Le associazioni professionali promuovono, anche attraverso specifiche iniziative, la **formazione permanente dei propri iscritti (ECP o crediti formativi)**,

adottano un codice di condotta (**Codice Deontologico**), vigilano sulla condotta professionale degli associati e stabiliscono le sanzioni disciplinari da irrogare agli associati per le violazioni del medesimo codice.

Le associazioni promuovono forme di garanzia a tutela dell'utente, tra cui l'attivazione di **uno sportello di riferimento per il cittadino consumatore**, presso il quale i committenti delle prestazioni professionali possano rivolgersi in caso di contenzioso con i singoli professionisti, nonché ottenere informazioni relative all'attività professionale in generale e agli standard qualitativi da esse richiesti agli iscritti.

Alle associazioni sono vietati l'adozione e l'uso di denominazioni professionali relative a professioni organizzate in ordini o collegi. Ai professionisti, anche se iscritti alle associazioni, non è consentito l'esercizio delle attività professionali riservate dalla legge a specifiche categorie di soggetti, salvo il caso in cui dimostrino il possesso dei requisiti previsti dalla legge e l'iscrizione al relativo albo professionale. L'elenco delle associazioni professionali e delle forme aggregative che dichiarano, con assunzione di responsabilità dei rispettivi rappresentanti legali, di essere in possesso dei requisiti ivi previsti e di rispettare, per quanto applicabili, le prescrizioni precedenti, è pubblicato dal Ministero dello sviluppo economico nel proprio sito internet, unitamente agli elementi concernenti le notizie comunicate al medesimo Ministero, della presente legge.

#### Forme aggregative delle associazioni

Le associazioni professionali, mantenendo la propria autonomia, possono riunirsi in forme aggregative da esse costituite come associazioni di natura privatistica. Le forme aggregative rappresentano le associazioni aderenti e agiscono in piena indipendenza e imparzialità.

Le forme aggregative hanno funzioni di promozione e qualificazione delle attività professionali che rappresentano, nonché di divulgazione delle informazioni e delle

conoscenze ad esse connesse e di rappresentanza delle istanze comuni nelle sedi politiche e istituzionali. Su mandato delle singole associazioni, esse possono controllare l'operato delle medesime associazioni, ai fini della verifica del rispetto e della congruità degli standard professionali e qualitativi dell'esercizio dell'attività e dei codici di condotta definiti dalle stesse associazioni.

#### Pubblicità delle associazioni professionali

Le associazioni professionali e le forme aggregative delle associazioni pubblicano nel proprio sito web gli elementi informativi che presentano utilità per il consumatore, secondo criteri di **trasparenza, correttezza, veridicità**. Nei casi in cui autorizzano i propri associati ad utilizzare il riferimento all'iscrizione all'associazione quale marchio o attestato di qualità e di qualificazione professionale dei propri servizi, osservano anche le prescrizioni di cui all'art. 81 del decreto legislativo 26 marzo 2010, n. 59.

Il rappresentante legale dell'associazione professionale o della forma aggregativa garantisce la correttezza delle informazioni fornite nel sito web. Le singole associazioni professionali possono promuovere la costituzione di comitati di indirizzo e sorveglianza sui criteri di valutazione e rilascio dei sistemi di qualificazione e competenza professionali. Ai suddetti comitati partecipano, previo accordo tra le parti, le associazioni dei lavoratori, degli imprenditori e dei consumatori maggiormente rappresentative sul piano nazionale. Tutti gli oneri per la costituzione e il funzionamento dei comitati sono posti a carico delle associazioni rappresentate nei comitati stessi.

#### Contenuti degli elementi informativi

Le associazioni professionali assicurano la piena conoscibilità dei seguenti elementi: a) atto costitutivo e statuto; b) precisa identificazione delle attività professionali cui l'associazione si riferisce; c) composizione degli organismi

deliberativi e titolari delle cariche sociali; d) struttura organizzativa dell'associazione; e) requisiti per la partecipazione all'associazione, con particolare riferimento ai titoli di studio relativi alle attività professionali oggetto dell'associazione, all'obbligo degli appartenenti di procedere all'aggiornamento professionale costante e alla predisposizione di strumenti idonei ad accertare l'effettivo assolvimento di tale obbligo e all'indicazione della quota da versare per il conseguimento degli scopi statutarî; f) assenza di scopo di lucro. In alcuni casi sopraindicati l'obbligo di garantire la conoscibilità è esteso ai seguenti elementi: a) il codice di condotta con la previsione di sanzioni graduate in relazione alle violazioni poste in essere e l'organo preposto all'adozione dei provvedimenti disciplinari dotato della necessaria autonomia; b) l'elenco degli iscritti, aggiornato annualmente; c) le sedi dell'associazione sul territorio nazionale, in almeno tre regioni; d) la presenza di una struttura tecnico-scientifica dedicata alla formazione permanente degli associati, in forma diretta o indiretta; e) l'eventuale possesso di un sistema certificato di qualità dell'associazione conforme alla norma UNI EN ISO 9001 per il settore di competenza; f) le garanzie attivate a tutela degli utenti, tra cui la presenza, i recapiti e le modalità di accesso allo sportello.

#### Autoregolamentazione volontaria

La presente legge promuove l'autoregolamentazione volontaria e la qualificazione dell'attività dei soggetti che esercitano le professioni, anche indipendentemente dall'adesione degli stessi ad una delle associazioni. La qualificazione della prestazione professionale si basa sulla conformità della medesima a norme tecniche UNI ISO, UNI EN ISO, UNI EN e UNI, di seguito denominate «**normativa tecnica UNI**», di cui alla direttiva 98/34/CE del Parlamento europeo e del Consiglio.

I requisiti, le competenze, le modalità di esercizio dell'attività e le modalità di comunicazione verso l'utente individuate dalla normativa tecnica UNI costituiscono principi e criteri generali che disciplinano l'esercizio autoregolamentato della singola attività professionale e ne assicurano la qualificazione.

Il Ministero dello sviluppo economico promuove l'informazione nei confronti dei professionisti e degli utenti riguardo all'avvenuta adozione, da parte dei competenti organismi, di una norma tecnica UNI relativa alle attività professionali sopraindicate.

#### Sistema di attestazione

Al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le associazioni professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previa le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un'attestazione relativa: a) alla regolare iscrizione del professionista all'associazione; b) ai requisiti necessari alla partecipazione all'associazione stessa;

c) agli standard qualitativi e di qualificazione professionale che gli iscritti sono tenuti a rispettare nell'esercizio dell'attività professionale ai fini del mantenimento dell'iscrizione all'associazione; d) alle garanzie fornite dall'associazione all'utente, tra cui l'attivazione dello sportello; e) all'eventuale possesso della polizza assicurativa per la responsabilità professionale stipulata dal professionista; f) all'eventuale possesso da parte del professionista iscritto di una certificazione, rilasciata da un organismo accreditato, relativa alla conformità alla norma tecnica UNI. Le attestazioni non rappresentano requisito necessario per l'esercizio dell'attività professionale.

#### Validità dell'attestazione

L'attestazione ha validità pari al periodo per il quale il professionista risulta iscritto all'associazione professionale che la rilascia ed è rinnovata ad ogni rinnovo dell'iscrizione stessa per un corrispondente periodo. La scadenza dell'attestazione è specificata nell'attestazione stessa. Il professionista iscritto all'associazione professionale e che ne utilizza l'attestazione ha l'obbligo di informare l'utenza del proprio numero di iscrizione all'associazione. Certificazione di conformità a norme tecniche UNI.

Le suddette associazioni professionali e le forme aggregative collaborano all'elaborazione della normativa tecnica UNI relativa alle singole attività professionali, attraverso la partecipazione ai lavori degli specifici organi tecnici o inviando all'ente di normazione i propri contributi nella fase dell'inchiesta pubblica, al fine di garantire la massima consensualità, democraticità e trasparenza. Le medesime associazioni possono promuovere la costituzione di organismi di certificazione della conformità per i settori di competenza, nel rispetto dei requisiti di indipendenza, imparzialità e professionalità previsti per tali organismi dalla normativa vigente e garantiti dal suddetto accreditamento.

Gli organismi di certificazione accreditati dall'organismo unico nazionale di accreditamento ai sensi del regolamento (CE) n. 765/2008 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 9 luglio 2008, possono rilasciare, su richiesta del singolo professionista anche non iscritto ad alcuna associazione, il certificato di conformità alla norma tecnica UNI definita per la singola professione.

#### Vigilanza e sanzioni

Il Ministero dello sviluppo economico (**Mise**) svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizioni della presente legge. La pubblicazione di informazioni non veritiere nel sito web dell'associazione o il rilascio della suddetta attestazione contenente informazioni non veritiere, sono sanzionabili ai sensi dell'art. 27 del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206, e successive modificazioni.

#### Clausola di neutralità finanziaria

Dall'attuazione degli articoli di cui sopra non devono derivare nuovi o maggiori oneri a carico del bilancio dello Stato. Il Ministero dello sviluppo economico provvede agli adempimenti ivi previsti con le risorse umane, strumentali e finanziarie disponibili a legislazione vigente.

La presente legge, munita del sigillo dello Stato, sarà inserita nella Raccolta Ufficiale degli atti normativi della Repubblica italiana. E' fatto obbligo a chiunque spetti di osservarla e di farla osservare come legge dello Stato.

## ***2.5 Codice Deontologico per gli Operatori Olistici***

L'Operatore Olistico, s'impegna ad esercitare la propria attività secondo coscienza, riconoscendo, rispettando e difendendo l'alto valore della vita. E' consapevole che l'individuo deve essere considerato nella sua integrità di mente – corpo - spirito e i trattamenti saranno finalizzati al riequilibrio psicofisico. Mantiene il più assoluto riserbo su fatti e notizie riguardanti il cliente e su quanto emerge nel corso del trattamento, proteggendone la privacy. Opera per il benessere del cliente e solo dietro richiesta personale del cliente stesso. L'Operatore Olistico è tenuto ad aggiornarsi per migliorare in competenza e professionalità con il costante aggiornamento professionale ECP (Educazione continua professionale).

## **Codice Deontologico degli Specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra e delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate**

### **Art. 1 - Definizione**

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.



## **Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni**

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

## **Art. 3 - Doveri degli Specialisti**

Dovere dello specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

## **Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione**

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

## **Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale**

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dello specialista sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. Lo specialista non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Lo specialista ha il dovere di informare che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4 del 14 gennaio 2013.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli specialisti in corso di formazione.

### **Art. 6 - Responsabilità**

E' responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista e cliente;
- ricordare sempre al cliente che la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore- spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso; i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia

interiore- spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare;

in tale ottica è dovere dello specialista aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

### **Art. 7 – Correttezza professionale**

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

### **Art. 8- Obbligo di non intervento**

Lo specialista del settore olistico, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità lo specialista, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

### **Art. 9- Segreto professionale**

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei

principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

### **Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati**

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

### **Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente**

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

### **Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente**

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

### **Art. 13 - Competenza professionale**

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

### **Art. 14- Informazione al cliente**

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di **consenso informato** che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

### **Art. 15 - Onorari professionali**

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. Lo specialista

è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

#### **Art. 16 - Pubblicità in materia olistica**

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

### **Art. 17 - Rispetto reciproco**

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale.

Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

### **Art. 18- Rapporti con il medico curante**

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

### **Art. 19- Supplenza**

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

### **Art. 20 - Doveri di collaborazione**

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e

osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

### **Art. 21 – Disposizioni finali**

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.



## Capitolo 3 Reiki

### ***3.1 Che cosa è il Reiki?***

*Reiki* è una parola giapponese che significa “Energia Vitale Universale” e nasce dall’unione di due concetti: Rei e Ki.

Rei è un concetto intraducibile in una parola sola, significa: Energia Universale, Spirito, Intelligenza che guida e informa di Sé l’Universo regolandone il funzionamento. Energia Universale ma che ribadisce anche il Ki presente in tutte le cose.

Ki è l’Energia Individuale o Forza Vitale che **fluisce** in ogni organismo vivente (l’uomo, la terra, le piante, gli animali, ecc.). Nella medicina tradizionale cinese si chiama *Chi*, gli indiani la chiamano *prana* e gli europei *energia*.

L’ unione di Rei e Ki dà origine alla parola Reiki che viene utilizzata per definire sia la disciplina o tecnica che permette di ricevere ed imparare a trasmettere l’energia vitale universale, che l’Energia stessa.

In Giappone Reiki è un termine generico, applicandosi a tutte le vie che utilizzano l’Energia Universale di Vita; esistono pertanto diversi Reiki. Quello da noi occidentali conosciuto sotto questo nome andrebbe più propriamente chiamato *Metodo Usui di Guarigione Naturale*, traduzione del giapponese *Usui Shiki Ryoho*, laddove Usui è il cognome del suo scopritore, o meglio : riscopritore, dal momento che si tratta di una pratica antichissima, poi dimenticata per i vari corsi e ricorsi della storia, riscoperta e diffusa intorno alla metà del XIX secolo da Mikao Usui.

Si tratta di un’antica disciplina utilissima per il rilassamento psicofisico ed il riequilibrio energetico, un insieme di tecniche che agisce principalmente attraverso il contatto o “tocco” (leggero contatto) delle mani dell’Operatore sul corpo del soggetto da trattare o a qualche centimetro di distanza da specifiche zone corporee.

Il Reiki sollecita l'autoguarigione naturale del cliente.<sup>1</sup>

Già nel lontano 2000 il cardiocirurgo Luca Barberis, docente universitario dell'ospedale San Martino e maestro di Reiki, tenne una conferenza su medicina ufficiale, energy healing, medicine alternative e Reiki al Cral San Martino proprio nel tentativo di divulgare tra medici, infermieri e chiunque fosse interessato all'argomento, il concetto di una medicina olistica anche a Genova, ovvero un diverso approccio terapeutico con il paziente, che tenga conto oltre che dei disturbi fisici anche degli aspetti psicologici e spirituali della persona che il medico si trova di fronte.

"Sono un cardiocirurgo e credo nella medicina ufficiale ma mi rendo conto che è necessario sondare anche altri campi: i medici devono conoscere gli altri tipi di terapie, devono informarsi proprio per essere in grado di decidere quali tra questi metodi possono funzionare e quali no. Il paziente va avvicinato, considerando la persona nella sua globalità.

Oggi anche a Genova si sta aprendo qualche spiraglio nei confronti di quella che viene ormai definita medicina non convenzionale o complementare. In alcuni ospedali genovesi esistono laboratori di agopuntura, omeopatia e alcuni medici e infermieri, accanto alla medicina ufficiale, portano in corsia nuovi metodi di cura, il Reiki ad esempio, sempre che pazienti e familiari siano d'accordo".

Cos'è il Reiki? "Si tratta di un metodo usato per riequilibrare le proprie energie, che, favorendo una presa di coscienza, può agevolare l'individuo verso la propria guarigione".

Dove agiscono questi medici 'alternativi'? Al San Martino, al Galliera e anche al Gaslini, come conferma Maria Rosa Vitali: "Sono responsabile del servizio di neuropsichiatria infantile al Galliera e presidente del centro di terapie non convenzionali Edelweiss. Conosco il metodo Reiki e lo applico al Galliera ai miei

---

<sup>1</sup> *"La New Age: indicazioni da un'osservazione empirica"*, Tesi di laurea di Mariangela Ravera Matr. N° 1789043, Relatore Prof.ssa Maria Teresa Torti, Università degli Studi di Genova, Anno Accademico 1999-2000

piccoli pazienti, mi capita di visitare bambini irrequieti che con Reiki si calmano subito".

Volutamente e per vari motivi ho scelto di portare queste testimonianze un po' datate ma molto significative: prima di tutto perché sono pareri di medici tradizionali che parlavano di *medicina olistica* già nel 2000; testimonianze riportate dalla sottoscritta nella Tesi di Laurea del 2001 all'Università di Genova come "olistica pioniera" nel mondo accademico.

### ***3.2 La centratura del cuore***

Con questo termine si intende l'atto iniziale dell'operatore, che precede e avvia ogni trattamento Reiki; la centratura è l' "interruttore" per avviare la ricezione-trasmissione del **flusso** energetico.

Nel descrivere questa posizione dobbiamo innanzitutto parlare di tre suoi aspetti fondamentali strettamente legati tra loro:

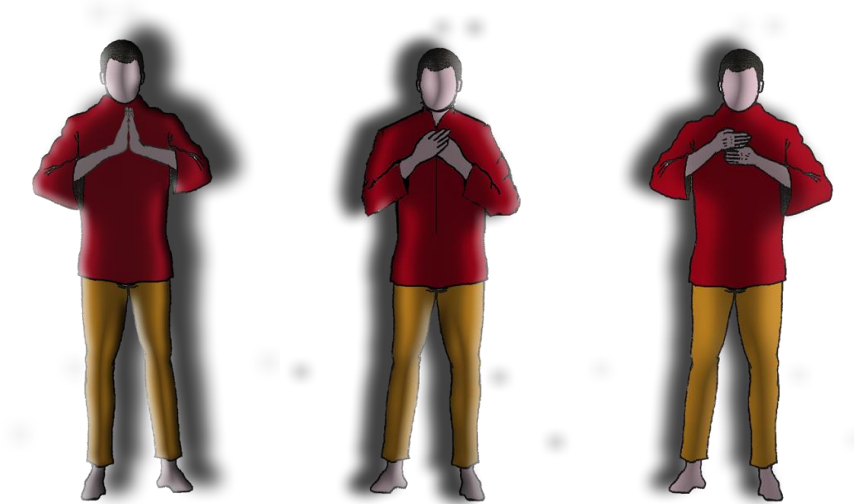
Aspetto Fisico

Aspetto Mentale

Aspetto Energetico

Aspetto fisico:

La centratura è eseguita almeno in tre varianti. Quella più tradizionale e antica è chiamata Gassho: la posizione tradizionale di preghiera e meditazione, molto diffusa anche nelle arti marziali come forma di saluto. Le mani sono giunte all'altezza del cuore, tenendo collo e spalle in uno stato di rilassatezza.



Le altre due varianti sono più legate alla tradizione del Reiki occidentale e si eseguono poggiando le mani sul petto all'altezza del cuore. In una, le mani sono sovrapposte l'una sull'altra, nell'altra sono ravvicinate.

#### Aspetto Mentale:

Questi gesti o posizioni portano l'attenzione dell'operatore Reiki verso sé stesso. Questo allontana i normali pensieri distrattivi legati alle "problematiche" della vita di tutti i giorni.

Essere con-centrati su di sé consente uno stato mentale molto particolare, che favorisce l'ascolto di sé stessi e di quello che si sta facendo. Significa in sostanza rimanere focalizzati nel "qui e ora", vivendo appieno il momento presente.

#### Aspetto Energetico:

La vicinanza delle mani al cuore o Anahata Chakra (centro energetico espressione dell'Amore e dell'unione tra le energie di Cielo e Terra) ci mette in "risonanza energetica " con la sua vibrazione.

Si dice spesso che il Reiki è una "via di cuore" e la centratura è una delle massime espressioni di questo detto.

Quindi tramite la centratura del cuore l'operatore sperimenta uno stato di distacco verso tutti i problemi contingenti che lo hanno accompagnato durante il giorno,

che gli permette di esulare dalla sua individualità per entrare a far parte della totalità della relazione con l'altro, di riconoscere la persona che sta trattando parte di sé stesso e in ultimo lo dispone a diventare canale energetico centrato e consapevole.

La centratura predispone l'Operatore Olistico allo stato di **flow** ed è per questo motivo che inizio il mio trattamento/massaggio "**Flow massage**" con la centratura del cuore.

### ***3.3 Flusso/respiro dall' Hara al punto timo***

In Flow massage inserisco questa posizione Reiki sull'addome della persona che sto trattando, mano destra sull'Hara e mano sinistra sul punto timo. Inspiro ed espiro insieme alla persona alternando il **flusso** del respiro dal punto timo all'Hara (tratto da "Auto-ipnosi quantica. Meditazioni e induzioni, dall'inconscio al superconscio" di Erica Francesca Poli).

L' Hara è la nostra pancia. Nelle antiche culture orientali la pancia viene considerata come il nostro centro vitale.

I giapponesi lo chiamano Hara e da qui l'espressione Harakiri - chi distrugge l'Hara, distrugge la vita.

La sede dell'Hara è circa quattro dita sotto l'ombelico, centro di gravità del corpo fisico. E' il punto nel quale possiamo centrarci e sentirci "a casa in noi stessi".

In Occidente molti medici moderni riconoscono nell' intestino il nostro "secondo cervello". Infatti è proprio lì che troviamo lo stesso tessuto neuronale, gli stessi recettori e neurotrasmettitori presenti anche nella corteccia cerebrale. L'hara trova forza e rigenerazione attraverso la meditazione, la consapevolezza del respiro e tecniche di massaggio specifiche. Ma esistono anche delle discipline come Tai Chi e Chi Gong che utilizzano il movimento armonico e bilanciato per mantenere in buona salute questo centro.

Hara o 2° chakra Swadhisthana (chakra sacrale).

Il punto timo o 4° chakra Anahata (chakra del cuore).

Il punto timo, che si trova al centro del nostro petto subito sotto la gola, è un punto energeticamente importante in tutte le arti marziali e tradizioni sapienziali, anatomicamente corrisponde alla ghiandola del timo, ghiandola del sistema immunitario.

La parola chakra, in sanscrito, significa “ruota, cerchio o disco”, ed è utilizzata per rappresentare i centri energetici del nostro corpo, che hanno il compito di “ricevere e distribuire” la nostra energia vitale. I chakra principali sono 7, ed ognuno di loro, oltre ad avere caratteristiche specifiche, è associato a determinate emozioni, sensazioni, funzionalità mentali e spirituali. Inoltre, ad ogni chakra è associata una specifica ghiandola endocrina.

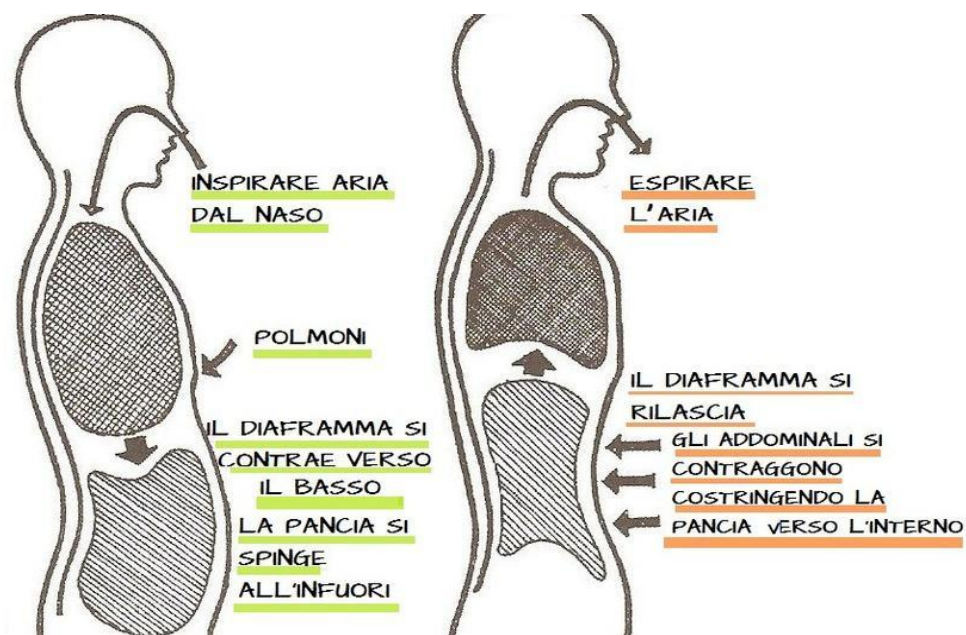
Il **flusso**/respiro dall’ hara al timo ha la caratteristica della circolarità; non è altro che la respirazione addominale, nota anche come diaframmatica, è una tecnica collaudata per migliorare le reazioni di panico nella medicina occidentale. Respirare con il diaframma (il muscolo tra il petto e lo stomaco) permette di far entrare più ossigeno nel corpo.



Ecco che qui tornano in superficie ricordi della mia infanzia/adolescenza, quando il mio 2° Maestro Benedetto Toso della Backschool (mio zio materno) mi faceva respirare “nel pancino”... diceva proprio così.

Volutamente parlo di **flusso**/respiro dall’ Hara al timo (es. E.F.Poli) o respirazione diaframmatica(es. Backschool Programma Toso) o respirazione addominale per sottolineare ancora una volta ciò in cui credo rispetto al mondo dell’ Olismo e al suo rapportarsi alla Medicina Tradizionale:

“Dal **flusso**/respiro dall’Hara al punto timo o respirazione diaframmatica o respiro dal 4° chakra al 2°...tutti parliamo dello stesso concetto/oggetto ma con lingue o linguaggi differenti”.



### ***3.4 Riequilibrio energetico della colonna vertebrale***

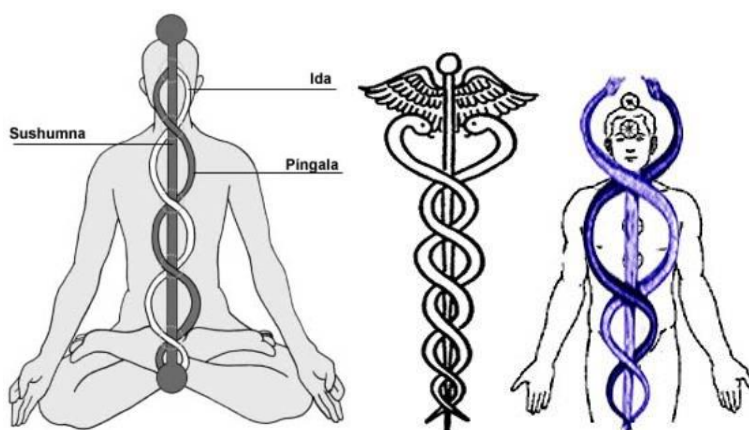
Il trattamento di base Reiki si conclude con il "Riequilibrio energetico o ricarica della colonna vertebrale", mano destra in zona cervicale e mano sinistra sul coccige.

Secondo le due medicine energetiche per eccellenza, la Medicina Tradizionale Cinese e la Medicina Ayurvedica, il corpo umano è composto di un corpo fisico, visibile, ed un corpo energetico, invisibile, che regola le nostre attività intellettuali e spirituali. Questo corpo invisibile è fatto di "prana" o qi o Ki... ovvero la nostra energia vitale.

Il prana o energia vitale fluisce nel nostro corpo attraverso dei canali energetici chiamati "nadi; questi canali energetici sono numerosissimi, ma ne esistono 3 di principali: Sumshumna, Ida e Pingala.

Sumshumna è la nadi principale; inizia il suo percorso alla base della spina dorsale e lo termina sulla sommità del capo. Anche le altre due nadi partono dalla base della colonna vertebrale, e anche loro la risalgono fino alla sommità del capo, ma anziché procedere in linea retta, seguono un percorso a spirale, incrociandosi per 6 volte prima di ricongiungersi a Sumshumna.

Ogni volta che queste nadi si incrociano, danno vita ad un chakra, e quando terminano il loro percorso sulla sommità del capo, generano il 7° chakra.





Per la Medicina Ayurvedica la schiena è la “tavola della vita” ed è molto importante prendersene cura con i dovuti accorgimenti perché vi scorrono i sopradetti canali energetici.

Volutamente riporto anche l'immagine del *caduceo* (verga con due serpenti simmetricamente intrecciati e due ali aperte alla sommità, simbolo di prosperità e di pace attribuito degli araldi e di Mercurio, in qualità di messo di Giove) perché è oggi l'emblema dell'ordine dei medici, quindi non è poi un'immagine così lontana dalla nostra Medicina Tradizionale.

Concludere i trattamenti Reiki con il riequilibrio energetico della colonna vertebrale è un modo per riequilibrare *nadi e chakra* e d'altronde molti massaggi che ho imparato quest'anno in questa Scuola di Tecniche del Massaggio si concludono con la stessa posizione delle mani e a volte con una leggera trazione. Ecco perché concludo **Flow** massage con questa posizione che rappresenta proprio l'immagine del **fluire**.

## **Capitolo 4 Riflessologia**

La Riflessologia rappresenta al meglio il concetto di Olistismo perché si ha modo di osservare come in una parte di un "tutto", ad esempio il volto nella Riflessologia facciale o il piede nella Riflessologia plantare si possa vedere rispecchiato il "tutto", il corpo umano.

La riflessologia si avvale dello studio approfondito delle mappe riflesse, della fisiologia/anatomia umana, dei meridiani energetici e dei chakra e di tecniche riflessologiche specifiche.

La riflessologia è una tecnica energetica in grado di stimolare organi, meridiani e parti precise del corpo semplicemente massaggiando e trattando parti distali del nostro corpo quali possono essere i piedi, le mani, le orecchie...

Per queste sue caratteristiche peculiari la riflessologia viene considerata una tecnica energetica olistica, che considera cioè tutto l'organismo umano come un'unità, un tutt'uno, con tutte le sue parti in continua comunicazione tra loro.

La riflessologia permette attraverso l'indagine energetica (iridologia soprattutto) la rilevazione e la valutazione del benessere psico-fisico della persona e permette di studiare un trattamento ad hoc o personalizzato, disegnato sulle necessità del momento della persona.

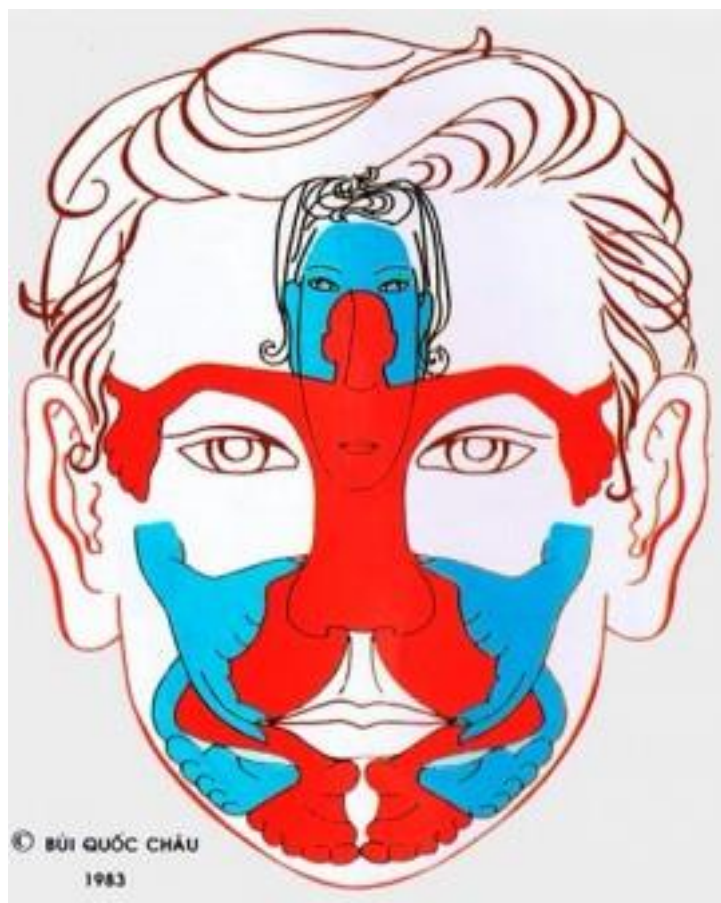
Nel trattamento personalizzato abbiamo la stimolazione vera e propria di precisi punti riflessi che permette di ottenere le reazioni volute e necessarie alla persona trattata per raggiungere il proprio equilibrio e benessere psico-fisico.

### **4.1 Riflessologia facciale**

La riflessologia facciale nasce in Vietnam nel 1980 grazie al lavoro del professor Chau ed una equipe di medici, ricercatori e agopuntori. Chau basandosi sui I:Ching ed il principio dell'analogia, secondo il quale *le cose della stessa forma presentano*

*alcune corrispondenze*, cominciò a considerare il viso da questo nuovo punto di vista.

“Dato che la curvatura del naso ricorda la curvatura della colonna vertebrale, deve certo corrisponderle e quindi dar modo di curarla!”, si disse un giorno, approfittando della visita di un paziente che soffriva di mal di schiena per seguire con una punta arrotondata il profilo del naso di quest’ultimo. Vi trovò un punto molto doloroso sul quale infisse immediatamente un ago e il dolore di schiena scomparve istantaneamente.



La riflessologia facciale nasce quindi da un agopuntore e si basa sugli stessi principi della Medicina Tradizionale Cinese. Dico ciò per richiamare l'attenzione sul fatto che attualmente l'agopuntura è annoverata anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità tra le pratiche mediche e In Italia l'esercizio dell'agopuntura è riservato ai Medici Chirurghi, in possesso dell'abilitazione alla professione medica e di specifico diploma di abilitazione all'esercizio dell'Agopuntura.

E in realtà la riflessologia facciale Dien' Cham' nacque successivamente in Francia, proprio perché il suo ideatore Le Quang, non essendo un medico abilitato all'uso terapeutico degli aghi, scoprì che con una semplice penna a sfera si potevano ottenere risultati molto buoni; così semplificò notevolmente la tecnica acquisita in Vietnam, elaborandola prima ad uso personale e poi semplificandola considerevolmente: si è passati dai cinquecento punti-riflesso individuati dal professor Chau ad una sessantina della Dien'Cham'.

Il principio della riflessologia facciale consiste dunque nella stimolazione di queste zone-riflesso con l'utilizzo delle dita o di uno strumento apposito, che può essere la penna con le due estremità a differente polarità yin e yang, costituita da materiale in acciaio o in legno. Grazie a questo procedimento, si risveglia l'energia (tecnica energetica) e la si fa **fluire**, il che permette agli organi di ritrovare la vitalità e la normale funzionalità in modo naturale.

## ***4.2 Riflessologia plantare***

Anche la riflessologia plantare è una tecnica mediante la quale si ristabilisce l'equilibrio energetico del corpo, servendosi di particolari e distinti tipi di trattamento/massaggio fatti con le mani ed in particolar modo con le dita, specialmente il pollice, che attraverso la stimolazione di specifici punti di riflesso sui piedi, relazionati energicamente con organi e apparati, consente di esercitare un'azione preventiva e d'intervento su eventuali squilibri dell'organismo.

L'esordio della riflessologia plantare viene fatto risalire ad antiche civiltà: dagli egizi sino ad arrivare alle civiltà precolombiane e agli Indiani d' America.

In tempi più recenti, all' inizio del Novecento William Fitzgerald, comincia a codificare alcuni concetti in tema di riflessologia plantare. A sviluppare poi i concetti del maestro è soprattutto la fisioterapista E. Ingham, oggi considerata la vera fondatrice della moderna riflessoterapia, basata sull' utilizzo di una mappa dettagliata delle zone riflesse localizzabili sul piede umano.

Oggi "Il Riflessologo Plantare professionista agevola il ripristino dell'equilibrio di tutto il corpo, attraverso l'uso di corrette tecniche di pressione, rivolte a sedare le zone che presentano un eccesso di attività-energia, stimolando e attivando quelle carenti...è una tecnica che riprende il concetto dei Meridiani Energetici della Medicina Tradizionale Cinese".<sup>2</sup>

Nel trattamento/ massaggio di riflessologia plantare l'Operatore può utilizzare una serie di tecniche (di **flusso**, puntiformi, attivatrici, sedative) e sequenze prestabilite secondo precisi tracciati in riferimento ai vari sistemi o apparati dell'organismo umano, ma il trattamento è olisticamente del tutto personalizzato, cioè creato su misura del cliente.

---

<sup>2</sup> Molinelli M., Dispensa didattica "Riflessologia plantare", Centro di Ricerca Erba Sacra, Genova, 2016-2017.

Il trattamento ottimale risulta essere **fluente** e armonioso, l'operatore è attento nel rendere la sua azione scorrevole e continua.

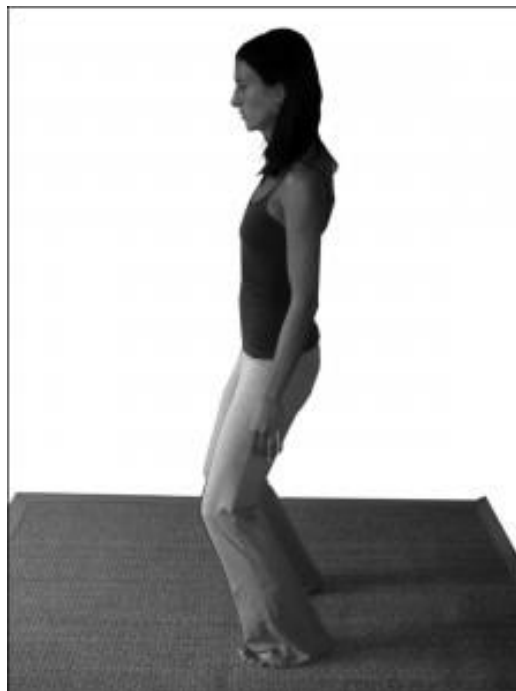
Queste ultime considerazioni sul **fluire** del trattamento riflessogeno e delle mani/dita dell'Operatore mi hanno ispirato il trattamento/massaggio "**Flow** massage" dove inserisco un mini trattamento di riflessologia plantare con una parte di rilassamento/riscaldamento e il trattamento "il ciclo dell'acqua" che descriverò nel prossimo capitolo.



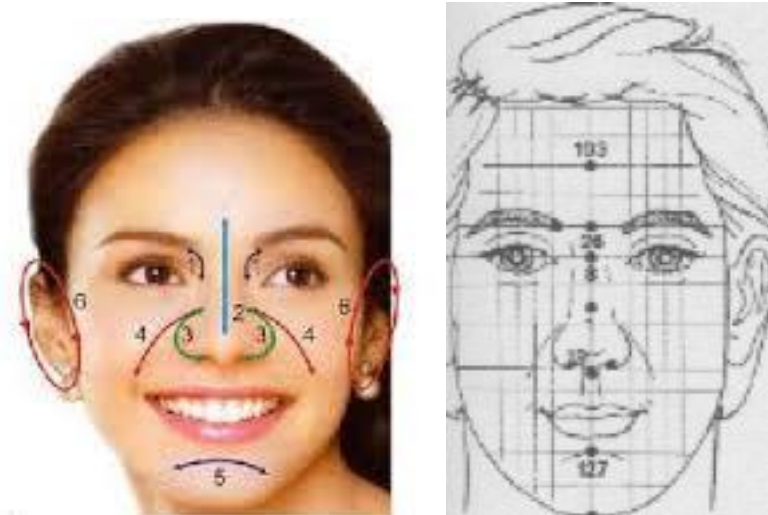
## Capitolo 5 Flow massage

**Flow** massage è un trattamento/massaggio olistico ed energetico che ha come scopo il riequilibrio e il rilassamento psicofisico della Persona. Ha un effetto detossinante e stimola le naturali difese immunitarie (linfodrenaggio in riflessologia facciale). Il massaggio inizia da posizione supina.

- Operatore a capo lettino: “centratura del cuore” in posizione “grounding” o “radicamento”, cioè tenendo le ginocchia leggermente flesse nella posizione eretta, si fa in modo che esse assolvano alla loro funzione di assorbimento degli stress (primo fra tutti la forza di gravità) permettendo che la pressione venga scaricata a terra e non trattenuta nella zona lombare. La posizione di grounding implica inoltre che il peso del corpo sia distribuito su tutta la pianta del piede, con un leggero spostamento sull’avampiede. Il corpo dell’operatore deve inoltre essere morbido e accompagnare ogni passaggio ed ogni gestualità in maniera **fluida** e armoniosa, senza perdere mai il contatto con



- 
- Operatore seduto a capo lettino con apposito strumento inizia un trattamento di riflessologia facciale: linfodrenaggio – Trattamento Chakra- Punto 0.



- Operatore su lato destro della persona: addome

Il massaggio all'addome è caratterizzato da movimenti circolari (oleazione) eseguiti in senso orario, cerchi concentrici intorno all'ombelico con i pollici (il movimento richiama il segno dell'infinito). Tutti i movimenti sono ripetuti 8 volte.

**Flusso**/respiro dall'Hara al punto timo. L'operatore con la mano destra sull'Hara e mano sinistra sul punto timo della persona, inspira ed espira insieme ad essa accompagnando delicatamente il **flusso** del respiro dal punto timo all'Hara( respiro circolare che ricorda l'infinito ripetuto 8 volte).

- Operatore ai piedi della persona: rilassamento/riscaldamento e il trattamento "il ciclo dell'acqua". Il trattamento dell'apparato con il quale si inizia e si conclude ogni trattamento di riflessologia plantare: l'apparato urinario. Possiamo dire che il corpo, in qualche modo, "apra" e si renda disponibile a



ricevere questi stimoli grazie all'attivazione di questo primo apparato, che rappresenta infatti una sorta di porta d'accesso a tutta la struttura, ed altrettanto definisca poi concluso il trattamento con la chiusura di questa stessa "porta" dalla quale magicamente ci aveva permesso di entrare.

- Posizione prona. Prima di iniziare il trattamento della schiena, l'operatore, a lato lettino, appoggia delicatamente una mano tra le scapole e l'altra in zona lombo/sacrale per imprimere un dolce dondolio.

Massaggio di tutta la schiena con oleazione, sfioramenti ampi e morbidi, frizioni con pollici orizzontali a distensione dei paravertebrali, impastamento morbido di tutta la schiena, concludendo con frizione a mani sovrapposte in zona lombo-sacrale.

- Conclusione trattamento: riequilibrio energetico della colonna vertebrale, mano destra dell'operatore in zona cervicale e mano sinistra sul coccige.

## **Bibliografia**

### **Flow e Olistmo**

- Pannitti A. Rossi F., "L'essenza del coaching", Franco Angeli, Milano, 2012.
- Fonti Internet

### **Reiki**

- Campioni G., "Reiki", Fabbri Editori, Milano, 1999.
- Ravera M., Tesi di Laurea "La New Age: indicazioni da un'osservazione empirica", Relatore M.T. Torti, Università degli Studi di Genova, A.A. 1999-2000.
- Remigio M., "Perché sono diventata Reiki Master", B.I.S. Edizioni, 1996.
- Petter F.A., "Il manuale illustrato del Reiki", Edizioni mediterranee, Roma, 2001.
- Poli E.F., "Anatomia della guarigione", Anima Edizioni, Milano, 2014.
- Poli E.F., "Auto- Ipnosi Quantica", Anima Edizioni, Milano, 2016.
- Toso B., "Mal di Schiena", Edi.Ermes, Milano, 2013.
- Fonti Internet

### **Riflessologia**

- Molinelli M., Dispensa didattica "Riflessologia facciale", Centro di Ricerca Erba Sacra, Genova, 2016-2017.
- Molinelli M., Dispensa didattica "Riflessologia plantare", Centro di Ricerca Erba Sacra, Genova, 2016-2017.
- Muller M. Le quang N., "Dien' Cham' Riflessologia facciale vietnamita", Edizioni Mediterranee, Roma, 2004.
- Fonti Internet